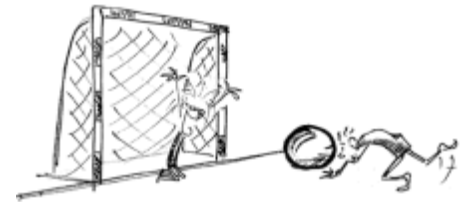


Festival pluridisciplinare – Grandi giochi: Calcio da seduti

Questo esercizio impegnativo è ideale per il riscaldamento a inizio lezione. Camminando a quattro zampe si allenano sia le gambe che le braccia.

Due squadre si sfidano cercando di segnare nelle porte da pallamano. Usare una Swissball (palla da ginnastica). Gli allievi devono spostarsi a quattro zampe. Si può solo usare un braccio o una gamba alla volta; tre arti devono sempre toccare il suolo.

Eccezione: per tirare in porta bastano due arti per terra (ma solo per un breve periodo). Il portiere è in ginocchio e non si può mai alzare in piedi.



Materiale: Swissball, 2 porte da pallamano.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO